Rok 1. Bytom, Górny Śląsk, czerwiec 1920 Nr. 6.

# OREDZIE SOKOLE

CZASOPISMO DLA CZŁONKÓW ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH DZIELNICY ŚLĄSKIEJ.

Od 1. 4. 1920 wynosi przedpłata »Orędzia« 40 fen. za numer.



Redakcja i Administracja mieszczą się w Sekretarjacie przy Wydziale Dzielnicowym.

Adres Redakcji i Adm.: **A. Świder, Bytom** (Beuthen O.-S.), Hotel Reichshof (ul. Dworcowa).

## Mało mów, wiele czyń!

Gdyby ludzie hasło powyższe zawsze mieli na pamięci, i gdyby Sokolstwo przedewszystkiem według tego postępowało, wtenczas moglibyśmy powiedzieć, żeśmy zwyciężyli. Niestety — co nam przyniósły ostatnie dwa miesiące? Nie było prawie niedzieli, którąby Sokołom pozostała wolna do ćwiczeń lub pouczających wycieczek, tylko uroczystości, zabawy, teatry i t. p. W prawdzie i to jest praca, praca oświatowa, lecz czyż godzi Sokolstwu zanurzać się tak głęboko w różne festyny? Nie! Albowiem zamiast się oddawać sprężystej pracy organizacyjnej w gnieździe lub okręgu, zniewolone są wydziały, a przedewszystkiem prezesi i naczelnicy, opiekować się świętami i festynami! Uroczystości poświęceń sztandarów mnożą się jak grzyby po deszczu, a zalecałoby się trochę zwolnić z sprawianiem sztandarów, chociaż co prawda każde gniazdo widzi słusznie w sztandarze swym znak i symbol cnot sokolich. Jednakowóż, co dziś nam więcej potrzeba: festynów i tańców lub pracy organizacyjnej i ćwiczeń cielesnych? Już dzisiaj nadchodzą skargi, że to lub owo gniazdo ma tyle i tyle setek marek długu, a co gorsze — nietylko dług, lecz niektóre gniazda są przytem i bez sprzętów do ćwiczeń! Naczelnicy gniazd za mało myślą o ćwiczeniach, przynoszące Sokolstwu największe korzyści; za mało starają się o urządzanie kursów gimnastycznych dla przodowników, o ubrańka ćwiczebne i o sprzęta.

T o  ś w i ę t o w a n i e  m u s i  u s t a ć! Nie patrzeć, co inne towarzystwa czynią tylko według utartych zasad sokolich postępować drogą swoją, ćwiczyć, ćwiczyć — i milczeć! Niektóre gniazda już to pojęły. Z zadowoleniem stwierdzamy, że mamy pod ręką listy różnych gniazd, które żalą się na to bezgraniczne urządzanie zabaw, gdyż — jak piszą — najlepszy czas traci się w ten sposób dla ćwiczeń. Winę tego ponoszą także i nowowybrane wydziały okręgowe. Zadaniem członków wydziałów Okręgowych nie tylko jest paradowanie na zabawach białoczerwoną lub białoniebieską opaską, lecz także — i to w pierwszym rzędzie — przyprowadzić okręg swój do pełnego życia sokolego! Niektore wydziały okręgowe nawet nie wiedzą, ile gniazd mają w okręgu, i o założeniu nowych gniazd dowiadują się dopiero od Wydziału Dzielnicowego, któremu — aczkolwiek to dziwnie brzmi — donoszą różne komitety plebiscytowe o nowo powstałych gniazdach. Zaznaczamy, że „Sokół" z komitetami plebiscytowemi nic nie ma wspólnego. Jesteśmy samodzielną instytucją, najwyższą zaś władzą jest obecnie Wydział Dzielnicowy, któremu podlegają wydziały okręgowe, tym znów wydziały gniazd.

Jeszcze raz: Wydziały okręgowe powinne się schodzić, przedewszystkiem w obecnym czasie przedzlotowym, jak najczęściej, wy-

syłać delegatów na zebrania gniazd, kontrolować książkowość i kasowość, a naczelnicy okręgowi powinni zająć się więcej rozwojem gimnastyki w gniazdach. Wtenczas sprawa sokola będzie lepiej stała niż dotychczas. *Sfinks.*

## Zawody Sokołów Polskich Dzielnicy Śląskiej

**na I. zlot dzielnicowy 1920 r.**

I. Pięciobój obejmujący ćw. proste.
II. Pięciobój obejmujący ćw. kombinowane.
III. Pięciobój obejmujący ćw. pod I. i II.

Do zawodów zgłosić się mogą tylko gniazdowe zastępy, składające się z 5—6 druhów. Zgłoszeń jednostek z poszczególnych gniazd nie przyjmuje sie. Kropki liczy się każdemu zawodnikowi osobno. Jeżeli zechce, może się jeden i ten sam zastęp zgłosić do zawodów pod I. II. i III. natenczas będzie się ubiegał o nagrodę dzielnicową. Zwycięscy (zastęp i każda jednostka ze zastępu) otrzymują nagrody wedle regulaminu z działu tego, do którego się zgłoszą i w którym będą brali udział.

Do I. a) Bieg płaski na 100 m (zero kropka 15 sek.)
b) Skok w wyż bez deski (zero kropka 1,10 m).
c) Skok w dal bez deski (zero kropka 4,00 m).
d) Rzut oszczepem (zero kr. 2,00 m).
e) pchnięcie kamieniem 10 kilo (zero kropka 4,50 m).

Do II. a) 2 ćwiczenia na drążku (przepisowe)
b) 2 ćwiczenia na poręczach
c) 2 ćwiczenia na koniu w szerz z łękami
d) przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż, bez deski, koń wysoki 1,10 mtr.
e) jeden obraz ćwiczeń wolnych wylosowanych w dniu zawodów.

Do III. obejmuje ćwiczenia z działu I. i II. Zaznacza się, że nie tylko zastęp — ale i najlepsza jednostka ze zastępu może osięgnąć nagrodę dzielnicową.

IV. Bieg rozstawny na 1000 metr. — (przedboje w sobotę).
V. Piłka nożna (przedboje w sobotę).

Objaśnienie.

Wszystkie zawody odbędą się ściśle podług „Regulaminu Zawodów". Udział w nich mogą tylko brać członkowie „Sokoła". Dalej do zawodów dopuszcza się tylko takich druhów, którzy biorą udział w ćwiczeniach wolnych wspólnych na zlocie. Ktoby brał udział w zawodach, a później nie ćwiczył ćwiczeń wolnych, traci wszelkie prawa do nagrody.

Ćwiczenia proste objęte pięciobojem określone są regulaminem zawodów. Kropki liczy się według tabeli obrachunkowej.

W każdym boju liczy się najwyżej 10 kropek. Oczywiście ten lub ów zawodnik może osięgnąć i więcej kropek.

Ćwiczenia kombinowane po 2 ćw. na drążku, poręczach, i koniu w szerz z łękami każde wzorowo wykonane, liczy się po 5 kropek, tak że na każdym przyrządzie można osięgnąć najwyżej 10 kropek. Cwiczenia przeskok przez konia wzdłuż bez łęków (wysokość 1,10) chwytem za kark bez mostka. Skok obbywa się odbiciem równonóż złączonymi nogami o krzyżu wygiętym; dopiero w ostatniej chwili przy doskoku rozkracza się nogi. Po doskoku dotknięcie ziemi wstecz unieważnia skok. Skok prawidłowy można ocenić, 10 kropek.

Wylosowany obraz ćwiczeń wolnych wykonany na 4 strony liczy się 5 kropek. Przy ćwiczeniach na przyrządach i wolnych poprawki niedozwolone.

Bieg rozstawny na 1000 mtr.: każde gniazdo ma prawo zgłosić jednę lub więcej piątek (biegaczy). Biega się podług regulaminu zawodów. Każda piątka musi być odznaczona szarfą odmiennego koloru celem rozróżnienia. Kolor szarfy podaje się przy zgłoszeniu. Nagroda wędrowna dzielnicowa staje się własnością gniazda po trzykrotnem wogóle, a po dwukrotnem po sobie następującem zdobyciu.

Gra w piłkę nożną wedle przepisów i norm ogłoszonych w „Orędziu“ nr. 4 i 5.

Zawody powyższe uchwalone zostały przez Grono Techniczne Dzielnicowe dnia 4. czerwca 1920 r.

**Józef Dreyza,**
Naczelnik Dzielnicowy.

---

# Ćwiczenia zawodowe na przyrządach

**I. zlot dzielnicy śląskiej 1920 r.**

### Drążek.

1. Nachwyt zamachem — przemyk wolny do zwieszenia — w przedmachu ½ obr. w lewo (prawo) przechwytem praworącz (leworęcz) do dwuchwytu — wymyk tyłem — ½ obr. w lewo (prawo) i przechwytem praworącz (leworącz) do podporu przodem nachwytem — wychwyt krótki — kołowrót w przód z podporu przodem — przemyk wolny do zwieszenia — przemyk tyłem ponad drążkiem do zeskoku wprzód.
2. Ze zwieszenia podchwytem wspieranie zamachem z przechwytem równorącz do podporu przodem — opust równorącz do zwieszenia z poziomką nóg — ciągiem do zwieszenia przewrotnego tyłem — rzutem waga tyłem — opust nóg do zwieszenia tyłem — cały obrót przechwytem jednorącz do zwieszenia przodem nachwytem — wspieranie ciągiem równorącz — do podporu przodem — podmyk.

### Poręcze (wysokość barku).

1. Z końca poręczy przodem — chwyt wewnętrzny — wychwyt do podporu — w odmachu uginanie ramion i poskok w przód do podporu o ramionach prostych (dwukrotnie) — w przedmachu ½ obr. do zwieszenia na ramionach — wychwyt — półkole obunóż ponad prawą żerdzią (zawrotnie) — ½ koła okrocznie prawą nogą (skrzyżnie) ponad lewą żerdzią do zwieszenia na ramionach — wspieranie zamachem i natychmiast zawrotka w prawo.
2. Na końcu poręczy skok do podporu o ramionach prostych — opust równorącz do zwieszenia w ramiona proste z poziomką nóg — wspieranie ciągiem równorącz do podporu prostego — pochód w podporze (na przemian rącz) do środka poręczy — ciągiem stanie na barkach — przewrót do przodu do zwieszenia na ramionach — kołowrót wstecz i wychwyt do podporu z poziomką nóg — zamachem stanie na rękach — opust i odwrótka (lewo) prawo z ½ obr. w (lewo) prawo.

### Koń.

1. Z podporu przodem — zamach okroczny lewą ponad kark — całe koło (obunóż) odboczne w prawo — przemach (obunóż) odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach lewą wstecz — nożyce odboczne w prawo i lewo ponad grzbietem i karkiem — przemach okroczny prawą nogą wstecz i zamach okroczny lewą nogą po nad karkiem i odwrótka w prawo (ponad grzbietem i karkiem) doskakując prawym bokiem do karku konia.
2. Z podporu przodem na karku — prawa ręka chwyt łokciowy za przedni łęk, lewa oparta na karku — całe koło okroczne prawą nogą z ½ obr. w lewo i przechwytem leworącz do podporu tyłem w siodle — całe koło okroczne lewą nogą wstecz — przemach odboczny w lewo wstecz do podporu przodem — przemach okroczny prawą i lewą nogą do podporu tyłem z poziomką nóg — kuczka wstecz do doskoku — rozkroczka wprzód.

---

# Niecoś o odwadze i zimnej krwi.

Życie nasze wymaga odwagi. Nikt z nas nie jest zabezpieczony od wypadków i przykrości w życiu. Wiele cierpień jest nieuniknionych, n. p. miewamy bóle głowy, bóle żołądka; możemy upaść i stłuc się boleśnie; w zimie odmrażamy sobie nogi, śnieżyce i wiatry mroźne sieką twarz;

w lecie upał sprowadza porażenia słoneczne. Nie można pracować fizycznie, nie narażając się na okaleczenie, ukłucie, sparzenie i. t. d.

Żyjemy ciągle wśród jakiegoś niebezpieczeństwa. Nawet żyjąc zupełnie spokojnie, nie jesteśmy wolni od przypadków. Ileż to ludzi złamało nogę lub rękę, idąc po schodach, lub wśród przechadzki po równej drodze! Ze szklanką wody możemy wypić zarazek tyfusu, deszcz lub wiatr na przechadzce może spowodować zapalenie płuc. Wychodząc z domu zupełnie zdrowi, nie jesteśmy pewni, czy nie powrócimy na noszach!

I nic na to nie poradzimy! Trzeba się z tem więc pogodzić i nie przejmować się obawą. Przyjmujmy to, co nas spotka, spokojnie i pogodnie, nie myślmy o tem i czyńmy, co do nas należy ze spokojem strażaka pożarnego, który zapomina, że zycie jego narażone jest w każdej chwili na niebezpieczeństwo.

Ludzie bojaźliwi są bardzo nieszczęśliwi, gdyż ciągle obawiają się czegoś. Nieraz z obawy przed chorobą osłabną i umierają ze strachu. Czy tacy ludzie mogą się stać pożyteczną cząstką narodu? Sokół, ktory się boi wyskoczyć na poręcze lub drążek dlatego, że mógłby z nich spaść na ziemię, nigdy się nie nauczy ćwiczeń na sprzętach, albowiem bojaźń jego hamuje go w nauce. Trzeba więc być — przedewszystkiem Sokołom — odważnym i mężnym zawsze i wszędzie, przez całe życie, bo tylko z takich ludzi może mieć ojczyzna pociechę i pomoc. Śmiało patrzeć niebezpieczeństwu w oczy, jeżeli niebezpieczeństwa uniknąć już nie można, nie myśleć ciągle o złych stronach życia naszego, lecz obejrzeć sobie i obowiązek i cel naszego życia — to jest odwaga prawdziwa!

Nietylko jednak odwagi nam potrzeba, ale i „zimnej krwi". Jakże wygląda człowiek, który zimnej krwi nie posiada? Niech zdarzy się jakiś wypadek niespodziewany, już człowiek bez zimnej krwi jest zmieszany, traci spokój umysłu i nie wie, co począć. Wybuchł n. p. we wsi pożar: mężczyzni chwilowo są nieobecni, kobiety płaczą, jęczą i modlą się zamiast gasić ogień; wieś spaliła się, a przyczyną tego był niedostateczny ratunek z braku zimnej krwi!

Cała więc odwaga nic nie znaczy, jeśli wpierw się nie zastanowimy nad tem, co mamy uczynić. Kto nie posiada zimnej krwi, postępuje bez zastanowienia się, jak dziecko. A dziećmi przecież wiecznie być nie chcemy! Sokoli nasi zdobędą odwagę i zimną krew, jeżeli we wszystkiem będą słuchali naczelników swych. Naczelnik, pragnący i w sobie wyrabiać coraz większą odwagę i zdobywać zimną krew, niechaj usłucha naczelnika okręgowego, a ten znów naczelnika dzielnicowego. A wtenczas odwaga i zimna krew będzie najlepszą cechą karności sokolej!

*Sfinks.*

## Do druhów Naczelników!

Z powodu nadchodzącego zlotu dzielnicowego, ruch na ćwiczeniach do pewnego stopnia się ożywił. Widać tam naczelników, usiłujących drużynę w ćwiczeniach wolnych należycie wyćwiczyć i o tych to pragnę kilka słów powiedzieć. Ćwiczenia wolne nie cieszą się u drużyny ćwiczącej tą przychylnością, na którą zasługują i to z różnych powodów. Jeden z najgłówniejszych powodów jest ten, że przy niestosownem traktowaniu ich przy ćwiczeniu przeciętnego druha łatwo znudzić mogą i co prawda widząc w jaki sposób naczelnicy z podwładną drużyną je uprawiają, dziwić się temu nie można. Otóż przykład: Naczelnik kazał wykonać ruch; lewą nogę podnieś w przód (prostokątnie), lewe ramię wprzód, prawe wstecz, — i w tej postawie trzyma drużynę i objaśnia dopiero ruch następujący, co czasem dość długo trwa. Ramiona tymczasem zwisną, i w takim porządku idzie aż do końca. Że zaś ćwiczący, który raz i drugi niepotrzebnie się zmęczy, chęć do owych ćwiczeń przynajmniej na ów wieczór straci, jest zapewnie zrozumiałe. Miałem sposobność często o tem na sobie samem się przekonać. Zwiedzając gniazda, z zadowoleniem zauważyłem, że pewna część naczelników chwyciła się innej metody, którą i ja

dawniej i to z dobrem powodzeniem zastosowywałem. Polecam ją naczelnikom do naśladowania.

Wyćwiczyć sobie pewnego druha, objaśnić drużynie poszczególny ruch i kazać owemu już wyćwiczonemu druhowi cały obraz przećwiczyć. Korzyści z tego mamy podwójne, po pierwsze drużyna się niepotrzebnie nie zmęczy i zachowa chęć do ćwiczeń, a po drugie łatwiej je sobie spamięta jak przez ciągłe powtarzanie, które ćwiczącego w pewien stan niechęci wprowadza.

Następny powód, dlaczego ćwiczenia wolne nie są lubiane jak być powinno, jest nieznajomość ich wpływu na rozwój muszkulatury naszej. Uważając na drużynę ćwiczącą łatwo się przekonać można, że dopiero z dwudziestki jeden druh ćwiczy ćwiczenia wolne jak się należy. Po większej części wykonują druhowie ruchy ażeby były wykonane; nie widać owych drgań naprężonych muszkułów, o które najwięcej gimnastykowi rozchodzić się powinno a które ćwiczenia wolne dopiero do swojej wartości podnoszą. Nie dziw też — albowiem drużyna za wygodna, niema u niej tego zapału jak do ćwiczeń na przyrządach, do których z konieczności, chcąc jakie dobre ćwiczenie wykonać, muszkuły w sposób należyty trzeba naprężyć. Wzmocnienie muszkulatury, o które nam w pierwszym rzędzie się rozchodzi, polega mojem zdaniem nie na silnem i długotrwałem naprężeniu, jak to często zmuszeni jesteśmy uczynić na przyrządach, lecz na naprężeniu częstem i krótkotrwałem, które mamy przy odpowiedniem ćwiczeniu ćwiczeń wolnych. Zapewnie każdy posiadając trochę zmysłu piękna, cieszy się widząc dobrze zbudowanego człowieka, tem więcej ćwiczącego. Często się dziwimy, że pomimo regularnego ćwiczenia na przyrządach pewna część drużyny nie posiada dla gimnastyka odpowiedniej postawy; przyczyna łatwo do wytłomaczenia: brak ćwiczeń wolnych, przy których więcej na postawę ćwiczącego jak na trudność wykonania uważać trzeba. Chcąc drużynę do ćwiczeń wolnych należycie przysposobić, trzeba takowe nie tylko przed zlotem lub jakiem innym występem ćwiczyć, lecz wciągnąć je do stałego porządku ćwiczebnego, czego niestety, o ile mi wiadomo, u nas po gniazdach do tego czasu niema, a one z pewnością na ułatwienie pracy przedzlotowej tak naczelnikom jak i drużynie wpłyną. Celem podniesienia ćwiczeń wolnych powinne się poszczególne grona tech. gniazd i okręgów więcej niemi zainteresować.

Ludwik Piontek, zast. nacz. okręgu I.

## Rośnienie i rozwój ciała młodzieży.

Rośnienie całokształtu ciała młodego człowieka (młodzieńca) nie jest równomierne; u jednej jednostki szybciej zaś u innej wolniej.

Wiedza lekarska stwierdziła, że u chłopców do 5 roku a nawet 6-go roku jest rośnienie całokształtu ciała dość szybkie, po roku 6-tym rosną chłopcy do roku 10 a nawet 12-go wolno; po tem wzmaga się rośnienie bardzo szybko aż do roku 18-go.

Z powyżej wymienionych perjodów rośnienia całokształtu ciała można wyciągnąć pewne wnioski tyczące się odżywiania i wychowania młodzieży. W razie szybkiego rośnienia w wyż jest koniecznością największa opieka, troska w odżywianiu i ochrona cielesna. Zaś w czasie wolnego rośnienia można więcej wymagać od młodzieży i prac umysłowych i zatrudnień cielesnych (fizycznych).

Najszybciej rośnie młodzież w wyż w czasie od 1-go kwietnia do końca lipca; zaś najwolniej od 1. sierpnia do grudnia.

W czasie od grudnia do kwietnia jest stan rośnienia średni. — Rośnienie w wyż i zwiększanie ciężaru ciała nie idzie w jednej mierze; w czasie intenzywnego rośnienia w wyż nie przybiera ciało na wadze, i przeciwnie. Z tego powstają charekterystyczne różnice w budowie ciała jego zewnętrznego wyglądu w latach młodzieńczych. Waga ciała jak i wzrost w wyż wykazuje rok rocznie pewny stan nie równomierny. Największy przyrost na wadze ciała przypada na czas letni i

jesienny. W czasie zimowym i wiosennym całokształt ciała mało albo wcale na wadze nie przybiera. Powodem jest, że człowiek w czasie jesiennym najwięcej pokarmu spożywa, aniżeli w czasie od grudnia do lutego.

Wobec tak ciekawych i znamiennych warunków rośnienia całokształtu ciała człowieka powinno być naszem zadaniem, ażeby zapobiegać wszelkim przeszkodom w rozwoju ciała ludzkiego w czasie zimowym.

Jedynym środkiem pobudzenia człowieka do przyjmowania więcej pożywienia i intenzywnego odżywiania się – jest praca fizyczna jakiegokolwiek kierunku. Najodpowiedniejsza praca fizyczna dla rosnącej młodzieży jest uprawianie ćwiczeń gimnastycznych nie tylko po salach, ale przez urządzanie wycieczek w zimowej porze wpływa dodatnio na apetyt.

Podział wakacji dla młodzieży powinien być tak rozłożony, ażeby wolny czas zużyć w celu regulowania rośnienia ciała młodzieży. W czasie wakacji młodzież rośnie lepiej. Z tego powodu powinne być wakacje zimowe dłuższe, zaś latowe krótsze. Ulżenie prac umysłowych w czasie zimowym, bardzo dobrze działa na rozwój fizyczny młodzieży. Egzamina z nauk które wymagają napięcia umysłu i sił fizycznych nie powinny się odbywać w czasie zimowym. Jeżeli władze szkolne zarządzają egzamina zaraz po czasie zimowym, szkodzą wielce zdrowiu młodzieży i hamują wzrost takowej.

W tym bowiem czasie młodzież osłabiona fizycznie nie jest w stanie sprostać wymogom, których żąda władza szkolna.

Najodpowiedniejszy czas do składania egzaminu, które wymagają silnego organizmu młodego człowieka jest jesień. W jesieni bowiem posiada każdy młody dorastający człowiek najwięcej sił fizycznych.

*Józef Dreyza.*

---

**Sokoli! Uczmy się czytać i pisać po polsku, żeby Ojczyzna miała z nas nie tylko silnych i zdrowych ludzi, ale także i pożytecznych obywateli!**

# O konieczności wychowania fizycznego.

## Przeciążenie ludzkości.

Życie dzisiejsze coraz większe ludzkości stawia wymagania. Nieustanna walka o byt, trudniejsze z roku na rok warunki ekonomiczne, niebywały rozwój techniki i wszystkich gałęzi nauki, jednem słowem wszystko to, co człowiek opanować winien i musi, tak ogromne przybiera stopniowo rozmiary, że ludzkość wszelkich sił dokładać musi, aby się módz utrzymać choćby na powierzchni życia współczesnego. Ile zaś więcej wysiłku jeszcze dołożyć musi ten, kto się chce wybić ponad tę powierzchnię!

## Chęć korzyści u ludzi.

Nie dziw więc, że praca dzisiejszego człowieka w tym kierunku najwyższe wykazuje napięcie, skąd największe mu bezpośrednio grozi niebezpieczeństwo. Ponieważ byt swój widzi on zagrożonym w podstawach ekonomicznych, dąży więc wszelkiemi siłami, aby je utrwalić, czy to wprost przez poprawienie położenia materjalnego, czy też pośrednio przez uprzednie kształcenie się umysłowe, gromadząc tem samem kapitał, który później mu odrzucać ma sowite odsetki.

Człowiek wytężając siły swe w tym kierunku widzi w tem swój interes, swą korzyść; tej więc pracy oddaje się całą swą istotą. Pobudką do niej nie jest dlań nic innego, jak konieczność i widoki korzyści. Gdzie tych korzyści dostrzedz nie może, tam też nie wytęża swych sił.

Dla tego też praca nad kształceniem ciała, czyli wychowaniem fizycznem leży na ogół odłogiem. Pracy tej człowiek przeciętny nie poświęca swej uwagi; nie ma dla niej czasu — nie ma przedewszystkiem dla tego, bo brak mu zrozumienia jej potrzeby.

## Brak zrozumienia.

Sprawa wychowania fizycznego wydaje mu się drugorzędną, niepotrzebną, mniej czy więcej zabawką, jakiej oddają się ci, którzy nie mają poważniejszych zadań w życiu.

Kto tak dowodzi, popełnia wszakże wielki błąd i to błąd z stanowiska własnego interesu; grzeszy po prostu krótkowidztwem.

Gdyby człowiek w pracy nad wychowaniem ciała widział swoją własną korzyść, byłoby inaczej; imałby się jej najniezawodniej. Tej korzyści nie dostrzega jednakowoż. I jak niełatwo nieraz przekonać człowieka o mniejszej inteligencyi, że podstawą jego powodzenia w życiu jest wykształcenie umysłowe, jakie się winno gromadzić przez cały ciąg życia, począwszy od najmłodszych lat, tak z drugiej strony z nie mniejszemi trudnościami połączoną jest zazwyczaj próba przekonania osób nawet inteligentnych, że podstawą, na której rozbudować się dopiero może gmach

wykształcenia duchowego i powodzenia materyalnego, jest zdrowie i siła ciała.

**Siła cielesna podstawą wszystkiego.**

Korzyści płynących z wychowania fizycznego nie należy wszakże szukać zazwyczaj w pobliżu; leżą one nieraz dalej i objawiają się często dopiero po długim czasie; i ztąd właśnie wynika trudność przekonania ogółu o samych korzyściach wychowania fizycznego i jego potrzebie. Praca obliczoną tu jest na daleką metę i dla tego wyników jej przeciętny, krótkopatrzący śmiertelnik nie potrafi dostrzedz, a tem mniej docenić.

Stare, do przesytu nieraz powtarzane hasło, iż jedynie w zdrowem ciele gościć może zdrowy duch, nie straciło i dzisiaj nic ze swej pierwotnej żywotności. Ma ono po dziś dzień nie mniejszą wartość, niż posiadało w odległych czasach, kiedy po raz pierwszy zostało rzucone. Jedynie człowiek zdrów i silny sprostać może w sposób pożądany tym olbrzymim wymaganiom, jakie dzisiejsze życie przed nami bezustannie piętrzy.

**Pozorne wyjątki.**

Dzieje się czasem pozornie inaczej; jesteśmy świadkami, że nieraz ludzie chorzy i słabi dziwną posiadają odporność i sprężystość ducha, że właśnie oni myśl ludzką na nowe pchają tory i dla rozwoju ludzkości nowe znajdują drogi. Jest tak bez wątpienia. Lecz zjawisko takie należy uważać za coś anormalnego, za wyjątek z reguły, za objaw w każdym razie przejściowy. Wcześniej czy później stara prawda o prostym stosunku sił ducha do sił ciała wypływa na wierzch, wspomniane jednostki poczęści w krótkim czasie wyczerpują się duchowo lub fizycznie. Nieraz dopiero w dalszych pokoleniach prosty stosunek ducha do ciała upomina się o swoje prawa.

(Dok. nast.) *Dr. med. Tadeusz Schultz.*

## Od Naczelnika Dzielnicowego!

Zauważano, że w niektórych gniazdach, które urządzały poświęcenia sztandaru, były popisy w ćwiczeniach gimnastycznych, co jest całkiem w porządku; albowiem żadna uroczystość ani inny wstęp publiczny gniazda nie powinien być bez ćwiczeń gimnastycznych, czy to druhów, czy druhiń. Na uroczystość taką powinny w pierwszej linji obowiązkowo podążyć gniazda, należące do okręgu, w którym odbywa się uroczystość, ale poszczególne gniazda w okręgu nie powinny tylko świecić obecnością, lecz także ćwiczący powinni brać udział gremjalnie we wszystkich ćwiczeniach. Proszę na przyszłość o tem pamiętać, a naczelnik okręgowy dbać o to powinien, ażeby w występie publicznym gniazda jego okręgu jak najwięcej brały udział w ćwiczeniach wspólnych różnego rodzaju. — Czołem! *Józef Dreyza.*

## Godne do naśladowania.

Tow. gimn. „Sokół“ z Nikiszowca urządziło dnia 13. maja rb. w Kostuchnie, gdzie dotąd nie było „Sokoła“, zabawę latową, połączoną z odegraniem sztuk teatralnych. Z dochodu, zebranego przy tej sposobności, ofiarował „Sokół“ z Nikiszowca mk. 50. — celem założenia nowego gniazda w Kostuchnie. Gniazdo w Kostuchnie serdecznie dziękuje druhom z Nikiszowca za dar ten.

Pochwały i naśladowania godny jest uczynek druhów z Nikiszowca. Czynią to jednakowóż te tylko gniazda, które Sokolswem żyją w całej pełni, i które uważają Sokolstwo nie za jakieś towarzystwa różnobarwne, lecz za organizację, mającą za zadanie fizyczne i moralne wychowanie młodzieży polskiej w ogóle.

## Od Sekretarjatu.

Wszystkie Wydziały gniazd, należących do Dzielnicy Śląskiej, prosimy o niezwłoczne podanie nam:

1. do którego okręgu gniazdo należy;
2. ile członków (ćwiczących i niećwiczących;)
3. dokładny spis i adres członków zarządu;
4. Kiedy gniazdo zostało założone.

Adres: A. Świder, Bytom (Beuthen OS.) Hotel Reichshof.

Spiewnik Sokoli wyszedł z druku. Prosimy zamawiać śpiewniki, które Sekretarjat natychmiast wyśle. Cena egzempl. 2.50 mk.

Zwracamy uwagę, że wszystkie sprawy gniazdowe (oprócz zamówienia druków) należy kierować do okręgu, a okręg dopiero, jeśli potrzeba, wysyła do Dzielnicy. Wydział okręgowy powinien wiedzieć, co się w gniazdach dzieje. Sekretarjat.

## KRONIKA.

Okręg II (katowicki) odbył zebranie wydziałów gniazd dnia 13. maja br. na którym były wszystkie gniazda zastąpione, z wyjątkiem Dębu i Załęskiej Hałdy. Zebranie było zwołane celem poinformowania wydziałów jak pracować należy w gniazdach pod względem prowadzenia zebrań i administracyi. Referat wygłosił skarbnik dzielnicowy drh. Kowalczyk. Obecni z zainteresowaniem wielkiem wysłuchali wywodów i z dalszego toku rozpraw wynikło, że okręg nasz stanie na wyżynie jakim być powinien a prezes okręgowy drh. Rożanowicz zadają sobie nie mały trud aby okręg był takim jakim Sokolstwo sobie go życzy.

## Kalendarzyk zebrań, ćwiczeń itd.

**Swiętochłowice.** „Sokół" w Świętochłowicach poświęca swój sztandar w niedzielę, dnia 15. sierpnia rb. Wydział prosi wszystkie bratnie towarzystwa z okolicy, ażeby brały udział w uroczystości tej. Taksamo prosi o nadesłanie adresu zarządów celem dostarczenia im zaproszeń na ręce drh Franciszka Wieczorka, Swiętochłowice, ulica Piotra Nr. 4.

**Bobrek.** „Sokół" w Bobrku taksamo poświęca dnia 15. sierpnia rb. swój sztandar prosząc o liczny udział bratnich towarzystw.

**Nikiszowiec.** „Sokół" w Nikiszowcu poświęca swój sztandar w niedzielę, dnia 18. lipca rb. Gniazda bratnie i towarzystwa uprasza się o liczny udział.

**Racibórz.** Ćwiczenia dla druhów odbywają się w wtorki i piątki od godz. $^1/_2$8—$^1/_2$10 wieczorem.

## Baczność!

**Drążki** (prężniki) dostarcza na zamówienia druh Hieronim Paprotny, Gliwice, ulica Kozielska 60.

**Lance** wykonuje druh Paweł Kaizer, Gliwice, ulica Hegenscheidta nr. 30.

**Sokołówek** przepisowych dostarcza druhna Marja Glazowska, Piekary, ul. Kalwaryjska 7.

**Paski do ćwiczeń** (czerwone) nabywać można w składzie druha Kościelniaka w Bytomiu, Rynek 11.

**Pieczątki** każdego rodzaju zamawiać można: Wiktor Gowik, Bytom, ul. Koszarowa 15.

**Paputki do ćwiczeń** dla druhów i druhiń dostarcza: Wiktor Turek, Bytom, ul. Tarnogórska (skład obuwia).

**Nuty** do ćwiczeń i wszelkie marsze sprowadzać można pod adresem: Franciszek Kost, Bogucice, ulica Ludwika.

**Oznaki** (monogramy) i **sokoliki** różnej wielkości nabywać można u skarbnika dzielnicowego. Adres: Tomasz Kowalczyk, Katowice, ul. Beaty 16.

**Zabezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków** załatwia druh skarbnik dzielnicowy, Tomasz Kowalczyk, Katowice, ul. Beaty 16. Gniazda, chcące ćwiczących druhów zabezpieczyć, powinne się zgłosić do druha skarbnika.

---

**W Sekretarjacie przy Wydziale Dzielnicowym** nabywać można:

**Ustawy Towarzystw Sokolich** (jednolite dla wszystkich gniazd) powinien każdy Sokół posiadać i znać, tak samo i ustawy związkowe. Wydziały mogą ustawy i karty legitmacyjne sprowadzać z Sekretarjatu przy Wydziale Dzielnicowym. Cena ustawy gniazda 25 fen. za egz., ustawy związkowej 50 fen. za egz., karty legitymacyjnej 20 fen. za egz.

---

Oprócz tego można z Sekretarjatu nabywać:

**Książeczki zastępowe**, cena mk. 1.50 za egz.;
**Ćwiczenia lancami**, cena 50 fen. za tabelę;
**Ćwiczenia wolne**, cena 50 fen. za tabelę;
**Ćwiczenia maczugami** (dla oddziału żeńskiego), cena 50 fen. za tabelę;
**Ćwiczenia wywijadłami** (dla oddziału żeńskiego), cena 50 fen.. za tabelę;
**Musztra**, cena 1 mk. za egz.
**Wieczory ćwiczebne** (nr. 1 ćwiczenia zlotowe na rok 1920), cena 30 fen. za egz.
**Wzory do pyramid**, cena 2.50 mk. za książeczkę.

---

Adres Sekretarjatu: **Aug. Świder, Bytom,** (Beuthen O.-S.), Hotel »Reichshof«.



Nakładem Związku Sokołów Polskich Dzielnicy Śląskiej, reprezentowanej przez Wydział Dzielnicowy. — Redaktor odpowiedzialny: A. Świder z Lipin G.-Śl. — Drukiem „Katolika", spółki wyd. z ogr. odp. w Bytomiu.